



SParcours

Kaartenset voor het
bespreekbaar maken van
suïcidaliteit
bij kinderen en jongeren

HANDLEIDING

Dr. Eva De Jaegere
Lies Pittoors
Elien Cornelis
Kirsten Pauwels
Prof. Dr. Gwendolyn Portzky

Maart 2026

© Vlaams Expertisecentrum Suïcidepreventie (VLESP)

In opdracht en met de steun van de Vlaamse Overheid, in het kader van het Vlaams Actieplan Suïcidepreventie.

Niets uit deze handleiding mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie of op welke wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteurs.

INHOUDSTABEL

Voorwoord	4
1. Wat is SParcours?	
1.1 Doel	4
1.2 Opbouw	4
2. Praktisch gebruik	
2.1 Basishouding	5
2.2 Wanneer en bij wie gebruik je SParcours?	6
2.3 Vóór SParcours	6
2.4 Drie parcours	7
2.5 Parcourskaarten	8
1. Suïcidale gedachten en gevoelens	9
2. Suïcidale intentie	10
3. Signalen dat het moeilijker wordt	11
4. Emoties wanneer het moeilijker wordt	12
5. Risico- en beschermende factoren + voorspelbare veranderingen ..	13
6. Belangrijkste personen	14
7. Afleiding vinden als het moeilijk gaat	14
8. Redenen om vol te houden	15
9. Zorgcontinuïteit en veiligheid	16
3. Opmaken Risicoformulering en Safety Plan	
3.1 Risicoformulering	17
3.2 Safety Plan	18
4. Extra info en advies	19

VOORWOORD

Deze handleiding bevat instructies voor het gebruik van de kaartenset SParcours. SParcours werd ontwikkeld in opdracht van de Vlaams minister van Gezondheid, Welzijn en Gezin, in het kader van het derde [Vlaams Actieplan Suïcidepreventie](#).

Graag willen we het begeleidingscomité en de werkgroep bedanken voor hun waardevolle input, die heeft bijgedragen aan de ontwikkeling van SParcours. Onze oprechte dank gaat ook uit naar de hulpverleners, kinderen en jongeren uit De Korbeel (PZ H. Familie) te Kortrijk voor hun medewerking in de co-creatie sessies.

1. WAT IS SPARCOURS?

1.1 Doel

SParcours is een kaartenset die hulpverleners ondersteunt bij het **aankaarten, bespreken en verdiepend onderzoeken van suïcidaliteit bij kinderen en jongeren**¹.

Aan de hand van drie verschillende SuïcidePreventie-parcours, kortgezegd SParcours, biedt de kaartenset **werkvormen en richtvragen** om in gesprek te gaan met kinderen over hun suïcidaliteit. Het praten over suïcidaliteit heeft verschillende functies. Naast het **inschatten van de ernst** van de suïcidaliteit, helpt het het kind om **gedachten te ordenen** en het **gevoel van isolement te doorbreken**.

SParcours ondersteunt hulpverleners om tot een gedegen Risicoformulering te komen en de **zorgbehoeften** in kaart te brengen. Dit draagt bij aan het installeren van de best passende en zo veilig mogelijke **vervolg zorg**. Daarnaast biedt SParcours concrete input voor het opstellen van een persoonlijk Safety Plan.

SParcours is **geen op zichzelf staande behandeling** van suïcidaliteit. Het gebruik ervan veronderstelt steeds een inbedding binnen een algemene, geïntegreerde aanpak van suïcidaliteit, zoals omschreven in de SP-reflex.

1.2 Opbouw

SParcours bestaat uit:

- 2 handleidingskaarten
- 3 sets parcouraskaarten
 - Babbelparcours
 - Tekenparcours
 - Wandelparcours
- 1 lichaamskaart
- 32 emotiekaarten
- 29 themakaarten
- Een Safety Plan



¹ Waar we verder in deze handleiding zullen spreken over "kinderen", doelen we steeds op de ruimere groep kinderen en jongeren.

De drie sets parcour斯卡arten kennen volgende opbouw:

- 0 Cover (met benodigdheden en tips)
- 1 Suïcidale gedachten en gevoelens
- 2 Suïcidale intentie
- 3 Signalen dat het moeilijker wordt
- 4 Emoties wanneer het moeilijker wordt
- 5 Risico- en beschermende factoren + voorspelbare veranderingen
- 6 Belangrijkste personen
- 7 Afleiding vinden als het moeilijk gaat
- 8 Redenen om vol te houden
- 9 Zorgcontinuïteit en veiligheid

Elke kaart geeft specifieke informatie over een of meerdere onderdelen van de Risicoformulering of het Safety Plan. Dit wordt op de achterkant van de kaart d.m.v. een label aangeduid.

2. PRAKTISCH GEBRUIK

We adviseren de SP-Reflex – de richtlijnen en de bijhorende e-learnings van VLESP – door te nemen, in het bijzonder “Detectie en interventies bij suïcidale gedachten en gedrag bij kinderen en jongeren”² alvorens met SParcours aan de slag te gaan.

Deze zijn online beschikbaar op sp-reflex.zelfmoord1813.be



2.1 Basishouding

Vertrek in elk contact met het kind vanuit de **4 basisprincipes** uit de [SP-Reflex](#): contact maken, veiligheid bevorderen, naasten betrekken en zorgcontinuïteit faciliteren.

Tijdens een gesprek over suïcidaliteit is het cruciaal om te investeren in **écht contact en verbinding**. Let er dus op dat het gesprek niet op een ondervraging lijkt doordat je de voorbeeldvragen op de parcour斯卡arten strak afwerkt. Stem voortdurend af op het individuele kind en diens verhaal. Neem daarbij een open, nieuwsgierige luisterhouding aan en durf suïcidaliteit voldoende actief en in de diepte te bevragen en bespreken. Tracht zo tot het echt begrijpen te komen.

² Dumon, E., Gijzen, M., Schietse, J., Tweepenninckx, J., & Portzky, G. (2023). Detectie en interventies bij suïcidale gedachten en gedrag bij kinderen en jongeren. Vlaams Expertisecentrum Suïcidepreventie.

2.2 Wanneer en bij wie gebruik je SParcours?

SParcours is ontwikkeld voor **individuele gesprekken** met kinderen met suïcidale gedachten vanaf de **ontwikkelingsleeftijd van 10 jaar**.

Het kan zowel gebruikt worden voor een **eerste gesprek** als voor **vervolg-gesprekken**.

Probeer echter ook steeds informatie te verzamelen via **ouderfiguren** of andere belangrijke naasten.

2.3 Vóór SParcours

SParcours wordt dus pas ingezet eenmaal je zicht hebt op de **aanwezigheid van suïcidaliteit** bij het kind.

Conform de [SP-Reflex](#) adviseren we om kinderen vanaf de leeftijd van 12 jaar standaard te **bevragen naar zelfmoordgedachten**. Vóór de leeftijd van 12 jaar bevaag je suïcidale gedachten wanneer je signalen opmerkt. Zijn er geen signalen, dan kun je peilen naar de **aanwezigheid van een doodswens**. Als die er blijkt te zijn, kun je **verder doorvragen** naar mogelijke zelfmoordgedachten.

Op de **handleidingskaart 'Vóór SParcours'** vind je een overzicht van mogelijke **signalen** die kunnen wijzen op suïcidale gedachten. Vertrekkend vanuit de signalen die je opmerkt, kan je de aanwezigheid van een doodswens en zelfmoordgedachten concreet bevragen.

Bijvoorbeeld:



- *Je zegt dat je je 'hopeloos' voelt, denk je soms dat je er niet meer wil zijn? Denk je aan zelfmoord?*
- *Ik zie dat je 'sneller boos' en 'meer moe' bent de laatste tijd, denk je soms dat je liever dood wil zijn? Heb je soms het gevoel dat het beter zou zijn voor jou of je familie wanneer je dood zou zijn? Denk je dan aan zelfmoord?*
- *Als je zegt dat je liever bij je overleden tante wil zijn, denk je dan soms aan zelfmoord?*

Indien er geen signalen zichtbaar zijn, maar je als hulpverlener wel een vermoeden van de aanwezigheid van suïcidaliteit hebt, exploreer dit dan verder.

Je zet iemand niet aan tot suïcidale gedachten of gedrag door hiernaar te vragen!

2.4 Drie parcours

Als hulpverlener kan je zelf een bepaald parcours kiezen, bijvoorbeeld op basis van wat mogelijk is binnen jouw werkcontext of op basis van jouw kennis over het kind. Je kan er ook voor kiezen om het kind zelf te laten aangeven op welke manier (pratend, creatief of via beweging) die over diens suïcidaliteit wil communiceren.

Kaarten uit verschillende parcours kunnen bovendien gecombineerd worden binnen één sessie of gespreid over meerdere sessies.



Babbelparcours

Het babbelparcours is voor kinderen die zich liefst **verbaal** uitdrukken. Het kind brengt diens gedachten en emoties onder woorden. Je hebt geen extra materiaal nodig naast de voorziene kaartensets.



Tekencours

Het tekencours is voor kinderen die zich graag uitdrukken via **creatie**. Het kind tekent om diens gedachten en emoties te duiden. Voor kinderen die niet gemakkelijk open praten over ervaren moeilijkheden, kan het helpend of veiliger zijn om dit al tekenend kenbaar te maken. Voor dit parcours voorzie je papier en tekenmateriaal (potloden, stiften, ...) in verschillende kleuren.



Er zijn variaties mogelijk op het tekencours om aan te sluiten bij hoe het kind zich wenst uit te drukken zoals: boetseren, collages maken, verven, ...



Wandelparcours

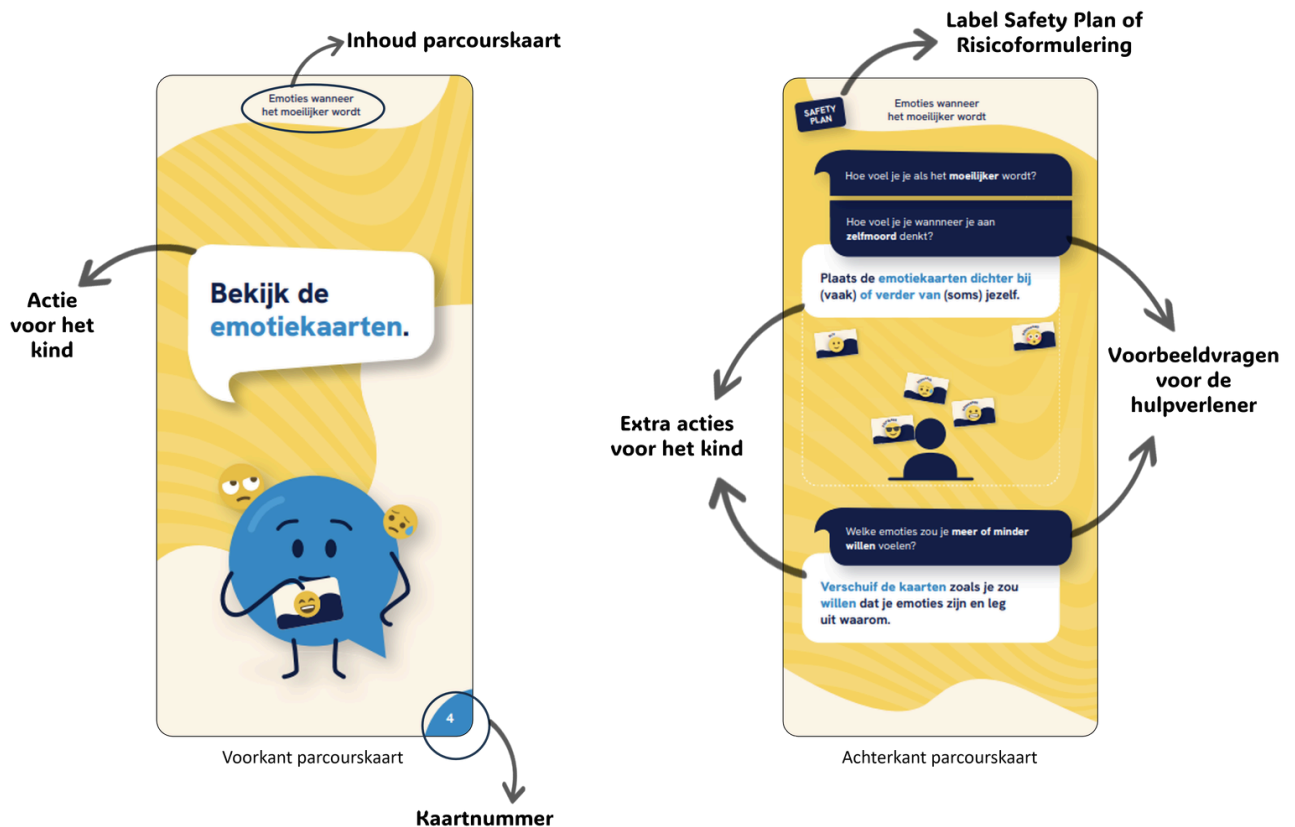
Bij het wandelparcours ga je met het kind naar buiten. Het kind gebruikt **het eigen lichaam en de omgeving** om gedachten en emoties te duiden. In beweging zijn en de hulpverlener niet moeten aankijken, kan helpen om opener over moeilijke thema's te spreken. Indien er zich spanning heeft opgebouwd, kunnen de prikkels uit de omgeving en het wandelen helpen om afleiding te vinden en weer tot rust komen.



Met enkele aanpassingen van de werkvormen kan dit parcours ook worden gebruikt in een turnzaal of elders binnen.

2.5 Parcourskaarten

Op de voorkant van de parcourskaarten start je telkens met een **werkvorm** (actie) voor het kind. Deze zullen het gesprek leiden/het creatief werk mee vormgeven/de wandeling mee richting geven. Op de achterkant staan voorbeeldvragen voor de hulpverlener en eventuele extra acties voor het kind.



De **voorbeeldvragen** geven jou als hulpverlener richting in wat je best in kaart brengt. Uiteraard kan je dit in je eigen woorden bevragen. Stem daarbij je tempo en taalgebruik af op de leeftijd, leefwereld en culturele achtergrond van het kind. Wees eveneens flexibel in de volgorde van de vragen en speel in op wat het kind vertelt. Bied ruimte voor de beleving van het kind en stem het gesprek af op diens verhaal.

Gebruik **concrete verwoordingen** en spreek over “**zelfmoordgedachten**”. Vermijd vage omschrijvingen zoals “een sterretje zijn” of “donkere gedachten”.

De **nummering** van de kaarten biedt een **suggestie voor de volgorde** waarin deze onderwerpen aan bod kunnen komen in het gesprek. Hiervan kan worden afgeweken, afhankelijk van de tijdsduur van het gesprek en de noden van het moment.

Wanneer er onvoldoende tijd is om al de parcourskaarten tijdens het eerste gesprek te bekijken, adviseren we zeker de **basiskaarten** (blauwe kaarten) te overlopen. Bij meer tijd of tijdens vervolgesprekken kunnen de **verdiepende kaarten** (gele kaarten) aan bod komen. We raden aan om **élk gesprek te eindigen met kaart 9 - zorgcontinuïteit en veiligheid**.



Doe wat haalbaar is

Niet elke werkvorm zal voor elk kind of alle situaties geschikt zijn. Voel je vrij om werkvormen over te slaan of aan te passen als ze niet haalbaar zijn.



Verwijs naar de Hope Box

Moedig het kind aan om waardevolle inzichten of materialen te bewaren in een Hope Box. Een Hope Box is een verzameling van zaken die je een goed gevoel geven, je helpen fijne herinneringen op te halen of je hoop geven. Ze kan steun bieden in moeilijke periodes en tegenwicht bieden aan sombere gedachten en gevoelens. Deze Box kan fysiek (zoals een opbergdoos, collage, plakboek) of digitaal (via de [app Spark](#)) vorm krijgen.



Maak foto's

Maak eventueel foto's van de opstelling of de uitvoering van werkvormen. Dit kan helpen om inzichten vast te houden, achteraf een verslag te maken of in een volgend gesprek met het kind de draad weer op te pakken.



1 Suïcidale gedachten en gevoelens

- Basiskaart
- Risicoformulering
 - Huidige suïcidale intentie

Doel

Breng in kaart welke **gedachten** en **gevoelens** samengaan met het denken aan zelfmoord en **sinds wanneer** deze aanwezig zijn. Je kan hier verder doorvragen of er bepaalde **beelden** samengaan met de gedachten.

Werkvorm

De actie hoeft zich niet te beperken tot één voorwerp (wandelparcours), één woord/tekst (babbelparcours) of één vorm (tekenparcours), maar kan meerdere zaken beslaan.

TIP

Wandelparcours: Indien het moeilijk is om een passend voorwerp te vinden, kan deze ook worden gevisualiseerd en omschreven.

TIP

Tekenparcours: Het tekenen van een vorm die lijkt op de ervaren zelfmoordgedachten kan voor sommige kinderen moeilijk zijn. Als hulpverlener kan je hierin ondersteunen door zelf verschillende vormen aan te bieden waaruit het kind kan kiezen. Een ander alternatief kan zijn dat het kind een vorm scheurt uit het papier in plaats van een vorm te tekenen.



Bespreek deze kaart **altijd samen met kaart 2 - Suïcidale intentie**.



2 Suïcidale intentie

- Basiskaart
- Risicoformulering
 - Huidige suïcidale intentie

Doel

Krijg zicht op de **frequentie**, **intensiteit** en mate van **controle** over de suïcidale gedachten. Ga na of er **plannen** zijn en hoe concreet die zijn (bijvoorbeeld: denkt het kind na over een bepaalde manier?). Verken ook of er reeds voorbereidingen werden getroffen (zoals het in huis halen van een methode, het schrijven van een afscheidsbrief, spullen weggeven, ...)? Peil naar hoe sterk de wens om te sterven is. Vraag eventueel door naar hoe snel het kind het plan wil uitvoeren en of dat nog uitgesteld kan worden. Is er angst voor de mogelijke pijn of andere gevolgen?

Het is belangrijk hier de aanwezige **ambivalentie** te verkennen. Zijn er dingen die kunnen helpen om zich beter te voelen? Zijn er redenen om te blijven leven? Wat houdt het kind op dit moment tegen?

Werkvorm

De actie helpt om een eerste zicht te krijgen op belangrijke elementen m.b.t. suïcidale intentie. Tracht vervolgens verdiepende vragen te stellen. Een grondige exploratie van de suïcidale intentie is cruciaal voor een gedegen Risicoformulering en het adviseren van de best passende vervolgzorg.

TIP

Slaat de werkvorm om de intensiteit weer te geven op de vijf vragen niet aan bij het kind? Je kan bij deze kaart ook steeds gebruik maken van een graadmeter uit het babbelparcours.



Bevraag en evalueer suïcidaliteit regelmatig. Suïcidaliteit is geen toestand, maar een proces dat snel kan wisselen. Maak daarom geen gebruik van een cijfer- of kleurcode om de mate of ernst van suïcidale intentie in te delen. Ook het gebruik van screeningsinstrumenten voor het inschatten van het suïciderisico wordt sterk afgeraden. Meer info op zelfmoord1813.be/risicoformulering



3

Signalen dat het moeilijker wordt

- Verdiepende kaart
- Safety Plan
 - Stap 1: Dit geeft aan dat ik het moeilijk krijg
- *Nodig:* Lichaamskaart

Doel

Om een toekomstige suïcidale crisis trachten te voorkomen, is het belangrijk dat het kind de eigen **waarschuwingssignalen** leert herkennen. Zo krijgt die de kans om tijdig stappen te ondernemen om zich terug beter te voelen. Breng samen met het kind de persoonlijke signalen in kaart en maak hierbij een onderscheid tussen wanneer het moeilijker wordt en wanneer zelfmoordgedachten opkomen. Zowel de signalen als de mogelijke copingstrategieën kunnen verschillend zijn naargelang de situatie.

Signalen kunnen bepaalde **gedachten** zijn (zichzelf dom of lelijk vinden) of **dingen doen** (veel op gsm zitten, veel uitgaan) of net **niet (meer) doen** (zich niet meer wassen, niet naar hobby's gaan). Geef gerust voorbeelden om het kind op weg te helpen of toets jouw observaties af indien het kind moeilijk zelf tot eigen signalen komt.

Ook het **lichaam** kan signalen geven wanneer het moeilijker gaat of wanneer het kind een suïcidale crisis doormaakt. Het kan soms gemakkelijker of helpend zijn voor het kind om ook deze tijdig te herkennen. Laat het kind op de **lichaamskaart** aanduiden waar in het lichaam het iets voelt en maak dit samen concreet. Gebruik eventueel de voorbeelden op de achterkant ter inspiratie.

Werkvorm

De werkvorm vereist enige mate van verbeelding en inlevingsvermogen om via een dier of personage naar zichzelf te kijken. Indien deze mentale omweg een te moeilijke stap is voor het kind, dan kan je dit achterwege laten en het kind rechtstreeks naar zichzelf laten kijken.

Bekijk de
emotiekaarten.



4 Emoties wanneer het moeilijker wordt

- Verdiepende kaart
- Safety Plan
 - Stap 1: Dit geeft aan dat ik het moeilijk krijg
- *Nodig*: 32 emotiekaarten

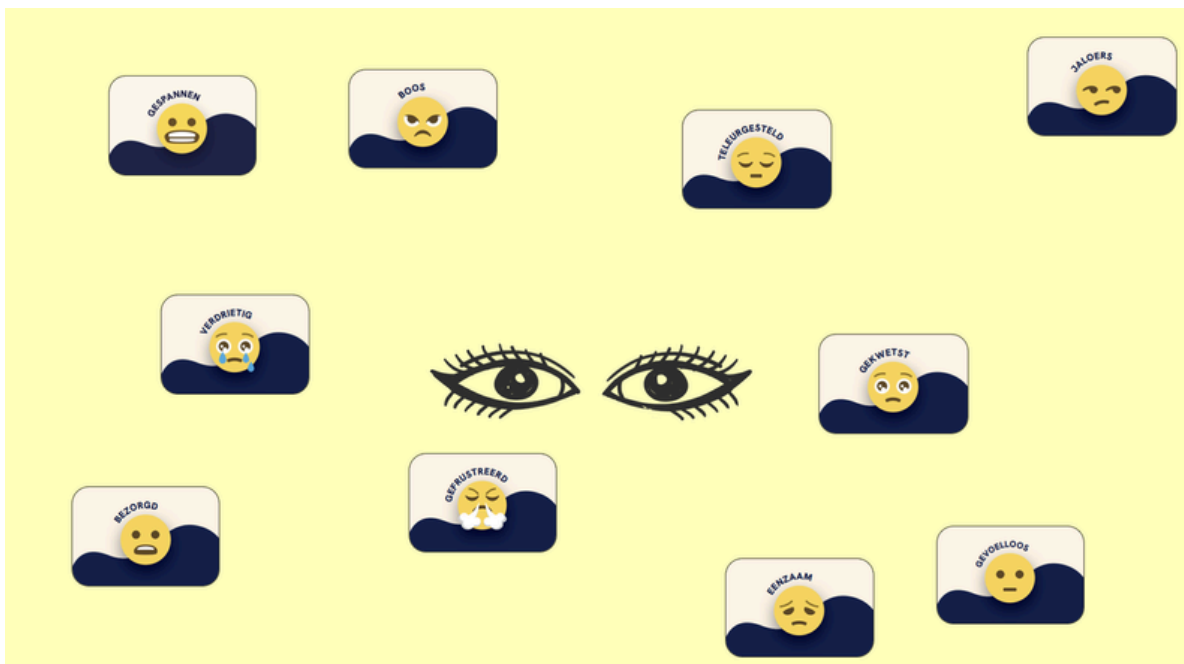
Doel

Net als bij de kaart 'Signalen dat het moeilijker wordt', brengen we hier waarschuwingssignalen in kaart die een suïcidale crisis kunnen aankondigen. Door deze te leren herkennen, krijgt het kind de kans om tijdig in te grijpen om zich terug beter te voelen. Signalen kunnen ook ervaren **emoties** zijn, zoals schuldgevoelens, zich snel frustreren of zich niet meer ontspannen voelen.

Breng vervolgens samen met het kind in kaart hoe die zich zou **willen** voelen. Hoe zouden de emoties eruitzien als de problemen niet of minder aanwezig zouden zijn? Of hoe hoopt het kind zich te voelen over enkele maanden?

Werkvorm

Optioneel kan je hier verder verdiepen door gebruik te maken van het dier of personage uit kaart 3 over de signalen. "Als dat dier/personage naast jou zou staan, wat zou die dan voelen?" Dit kan het kind helpen om mildheid en compassie t.a.v. zichzelf toe te laten.





5

Risico- en beschermende factoren + voorspelbare veranderingen

- Basiskaart
- Risicoformulering
 - Risicofactoren
 - Beschikbare hulpbronnen
 - Voorspelbare veranderingen
- *Nodig:* 29 themakaarten

Doel

Suïcidaliteit ontstaat steeds vanuit een complexe interactie van factoren die neurobiologisch, psychiatrisch, psychologisch en sociaal van aard kunnen zijn. Via deze werkvorm brengen we – op basis van wetenschappelijk onderzoek en zoals beschreven in de SP-Reflex – de belangrijkste risico- en beschermende factoren voor suïcidaliteit bij kinderen in kaart. Deze factoren zitten vervat in de themakaarten.

Introduceer deze kaart als hulpverlener met beknopte **psycho-educatie** over het ontstaan van suïcidaliteit en de factoren die daartoe kunnen bijdragen op maat van het kind. Naast **risicofactoren** is het essentieel **beschermende factoren** mee in rekening te brengen bij het formuleren van het risico en het bepalen van de behandelsetting en verdere zorg.

Voorbeeld van een mogelijke introductie:



“Gedachten aan zelfmoord ontstaan niet zomaar door één oorzaak. Vaak zijn het verschillende dingen samen die het moeilijk maken. Uit onderzoek en uit gesprekken met kinderen weten we dat de thema's op deze kaarten vaak aanwezig kunnen zijn bij kinderen die aan zelfmoord denken, nu of in het verleden. Sommige gaan ook voor jou misschien herkenbaar zijn, andere niet. Bekijk al eens de kaarten. (OF: Zullen we samen de kaarten eens overlopen?) Is het voor jou duidelijk waar de verschillende thema's over gaan?”

Om zicht te krijgen op **voorspelbare veranderingen** die in de nabije toekomst het suïciderisico kunnen verhogen of verlagen, ga je dit expliciet bevragen. Vraag waar het kind naar uitkijkt in de toekomst en waar die tegenop kijkt. Hiermee breng je het **toekomstperspectief** en **mogelijke hopeloosheid** in kaart. Vraag of er zich gebeurtenissen zouden kunnen voordoen die in het verleden voor onrust of net voor verbetering zorgden.

TIP

Optioneel kan je hier verder verdiepen door het kind de themakaarten te laten koppelen aan emoties. Dit kan door de emotiekaarten erbij te leggen of zelf emoties te tekenen.



De aanwezigheid van één of meerdere risicofactoren betekent niet dat een kind sowieso suïcidaal gedrag zal ontwikkelen. Het voorkomen van slechts een klein aantal risicofactoren betekent eveneens niet dat suicide kan worden uitgesloten. Daarnaast heft de aanwezigheid van beschermende factoren de aanwezigheid van risicofactoren niet op.



6 Belangrijkste personen

- Verdiepende kaart
- Safety Plan
 - Stap 4: Met deze personen kan ik praten over mijn zelfmoordgedachten
 - Stap 5: Hier vind ik professionele hulp

Doel

Met deze werkvorm kom je als hulpverlener meer te weten over wie voor het kind **belangrijke naasten** zijn. Voor het Safety Plan wordt vervolgens in kaart gebracht met welke van deze personen het kind kan **praten over de zelfmoordgedachten**.

Indien het kind al in begeleiding is, kan die mogelijks **ook een hulpverlener** vermelden als belangrijke persoon. Deze informatie kan worden meegenomen naar 'Hier vind ik professionele hulp' (stap 5 van het Safety Plan).

TIP

Als er weinig belangrijke naasten zijn, kan deze werkvorm het gevoel van eenzaamheid versterken. Maak de opdracht in dat geval kleiner en vraag naar welke personen het kind in de loop van een dag tegenkomt en wat zij voor het kind betekenen. Ook het in kaart brengen van eventuele praktische steun kan een beschermende factor vormen.



7 Afleiding vinden als het moeilijk gaat

- Verdiepende kaart
- Safety Plan
 - Stap 2: Dit kan ik zelf doen als ik het moeilijk krijg
 - Stap 3: Dit kan ik met anderen doen als ik het moeilijk krijg

Doel

Breng in kaart wat het kind kan doen wanneer het moeilijk gaat om minder aan zelfmoord te denken. Wat zijn **gezonde vormen van afleiding** voor het kind? Maak, analoog met het Safety Plan, de opsplitsing tussen wat het kind **alleen** kan doen en wat die **met anderen** kan doen.

Sta ook stil bij wat het kind **beter niet doet** omdat dit het suïciderisico kan verhogen. Vraag hierbij voldoende door naar waarom bepaalde dingen of plaatsen beter vermeden worden, zodat ook het kind weet wat het gevaar ervan is. Denk hierbij bijvoorbeeld aan alcohol of drugs gebruiken, gevaarlijke plaatsen opzoeken, alleen blijven of bepaald gebruik van sociale media. Ga na of het voor het kind al dan niet zinvol of veilig is om deze niet-helpende copingvaardigheden op het Safety Plan te noteren.

Werkvorm Geef gerust voorbeelden om het kind op weg te helpen. Ter inspiratie staan op de parcourskaart verschillende categorieën vermeld, maar tracht samen met het kind tot zo **concreet** mogelijke activiteiten te komen.

Bijvoorbeeld:

korfbal met buurjongen

ipv 'sport'

playlist "happy songs" op Spotify

ipv 'muziek'



Redenen om vol te houden

Zoek een plek waar je rustig wordt of die je mooi vindt.

8 Redenen om vol te houden

- Verdiepende kaart
- Safety Plan
 - Stap 7: Dit helpt mij volhouden

Doel

Stilstaan bij de **redenen om te leven** is een belangrijke beschermende factor tegen suïcidaal gedrag. Ga samen met het kind na welke factoren ervoor zorgen dat men toch wil blijven leven en **wat helpt om vol te houden**.

Bijvoorbeeld:

Betekenisvolle personen, helpende gedachten, religie of levensbeschouwing, herinneringen, een huisdier, foto's, een knuffel, toekomstplannen, hoopgevende quotes of muziek, ...

TIP

Moedig het kind aan om de persoonlijke redenen om vol te houden te plaatsen in een fysieke **Hope Box**³ of digitaal in de [app Spark](#).

³ Meer info over de Hope Box vind je bij de tips onder alinea 2.5 Parcourskaarten



9

Zorgcontinuïteit en veiligheid

- Basiskaart
- Safety Plan
 - Stap 5: Hier vind ik professionele hulp
 - Stap 6: Zo maak ik mijn omgeving veilig

Doel

Het beluisteren van en aansluiten bij de **zorgbehoeften** van het kind is bevorderend voor de therapeutische relatie en motivatie voor behandeling. Bevrraag daarom bij het kind wie/wat kan helpen en wat het kind nu nodig heeft.

Sluit **elke sessie** af met **duidelijke afspraken** over:



Betrekken van naasten

- Maak samen met het kind afspraken over het al dan niet informeren van naasten.
- Bespreek welke informatie gedeeld mag worden en of het kind bij dit gesprek aanwezig wil zijn.
- Motiveer naasten om een actieve rol op te nemen in het ondersteunen van het kind en het creëren van een veilige thuisomgeving. Heb hierbij oog voor de draagkracht en draaglast van de omgeving. Bied indien nodig psycho-educatie en informatie over vervolgzorg waar zij beroep op kunnen doen.



Professionele vervolgzorg

- Ga na of er andere hulpverleners betrokken zijn of moeten worden ingeschakeld.
- Plan een vervolgafpraak.
- Bij doorverwijzing volg je het kind op tot de volgende hulpverlener de behandelverantwoordelijkheid heeft overgenomen.



De omgeving veilig houden

- Sta expliciet stil bij wat het kind (en eventueel naasten) op dit moment nodig heeft om het gesprek veilig af te ronden en hoe men de periode tegemoet ziet tot de volgende afspraak.
- Ga na wat men kan doen om de toegang tot middelen te beperken.
- Ga niet te snel over op restrictieve maatregelen.
- OPGELET: geef zelf geen voorbeelden van methodes. Als het kind zelf een concrete methode benoemt, ga hier dan verder op in.



Te volgen stappen bij crisis

- Overloop met het kind (en eventueel naasten) welke stappen genomen kunnen worden op momenten van acute crisis.
- Verwijs hierbij naar de hulpdiensten (112), de huisarts van wacht (1733), de Zelfmoordlijn (1813 of chat), Awel (102 of chat) en spoed.



Opvolging van gemaakte afspraken:

Indien bij een vorige sessie reeds afspraken gemaakt zijn, blijft het belangrijk om deze **na elk contact** met het kind **op te frissen** of te **evalueren** en indien nodig **bij te sturen**.

3. OPMAKEN RISICOFORMULERING EN SAFETY PLAN

De informatie die verzameld wordt tijdens het gebruik van SParcours kan dienen om vervolgens een Risicoformulering op te maken en samen met het kind een Safety Plan op te starten.

Onderstaande tabellen bieden een overzicht van de parcourskaarten en de verschillende onderdelen van de Risicoformulering en het Safety Plan waaraan ze gekoppeld zijn.

Parcourskaart		RISICO-FORMULERING
1	Suïcidale gedachten en gevoelens	Huidige suïcidale intentie
2	Suïcidale intentie	Huidige suïcidale intentie
5	Risico- en beschermende factoren + voorspelbare veranderingen	Risicofactoren Beschikbare hulpbronnen Voorspelbare veranderingen

Tabel1. Overzicht parcourskaarten ifv Risicoformulering

Parcourskaart		SAFETY PLAN
3	Signalen dat het moeilijker wordt	1 Dit geeft aan dat ik het moeilijk krijg
4	Emoties dat het moeilijker wordt	1 Dit geeft aan dat ik het moeilijk krijg
4	Belangrijkste personen	4 Met deze personen kan ik praten over mijn zelfmoordgedachten 5 Hier vind ik professionele hulp
7	Afleiding vinden als het moeilijk gaat	2 Dit kan ik zelf doen als ik het moeilijk krijg 3 Dit kan ik met anderen doen als ik het moeilijk krijg
8	Redenen om vol te houden	7 Dit helpt mij volhouden
9	Zorgcontinuïteit en veiligheid	5 Hier vind ik professionele hulp 6 Zo maak ik mijn omgeving veilig

Tabel2. Overzicht parcourskaarten ifv Safety Plan

3.1 Risicoformulering

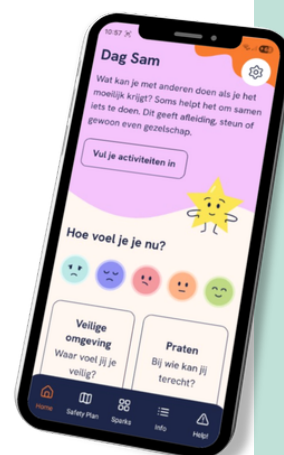
In de tool Risicoformulering worden de belangrijkste factoren in kaart gebracht die het **huidige en toekomstige suïciderisico** bepalen. Dit wordt gedaan om preventief te kunnen werken: hoe concreter de factoren omschreven zijn, hoe makkelijker ze te vertalen zijn naar een interventie. Zo vormt de Risicoformulering een startpunt voor interventies, waaronder het opstellen van een Safety Plan. Het doel van de Risicoformulering is niet om gedrag te voorspellen, maar om communicatie en samenwerking tussen hulpverleners, patiënten en naasten te bevorderen en risico op korte en lange termijn te verkleinen. Meer informatie en het sjabloon zijn te vinden op zelfmoord1813.be/risicoformulering.

Indien je beschikt over een elektronisch patiëntendossier (EPD) waarin LOES (**Leidraad Opvang en Evaluatie Suïcidaliteit**) is gedigitaliseerd, dan kan je de informatie verkregen via de blauwe parcour斯卡arten hierin **registreren**. Verschillende EPD's genereren vervolgens een automatisch ingevulde Risicoformulering. Meer informatie over LOES vind je op zelfmoord1813.be/loes.

3.2 Safety Plan

Het Safety Plan is een 'good practice' uit de suïcidepreventie, en bevat **zeven stappen** die als houvast dienen om een **toekomstige crisis te voorkomen of overbruggen**.

Een sjabloon van het Safety Plan en instructies vind je op zelfmoord1813.be/safety-plan-info. Het Safety Plan kan ook worden ingevuld in de [app Spark](#).



4. EXTRA INFO EN ADVIES

Meer info:

- Algemene informatie omtrent suïcidepreventie voor hulpverleners: zelfmoord1813.be/info-voor-hulpverleners
- De SP-Reflex - de richtlijnen en de bijhorende e-learnings van VLESP: sp-reflex.zelfmoord1813.be

Voor advies kan je terecht bij:

- **ASPHA** staat voor Advies SuïcidePreventie voor Huisartsen en Andere hulpverleners. Je kan via telefoon of e-mail contact opnemen met ASPHA voor advies over het begeleiden van suïcidale personen, hun omgeving en nabestaanden van zelfdoding.
- **CGG-SP** staat voor de Suïcidepreventiewerking van de Centra Geestelijke Gezondheidszorg. Je vindt een suïcidepreventiewerker in elke provincie. Je kan er onder andere terecht voor
 - Vormingen aan intermediairs
 - Advies en consult
 - Ondersteuning bij de opmaak van een suïcidepreventiebeleid
 - Participatie in de netwerken Geestelijke Gezondheid in het kader van zorgcontinuïteit voor suïcidale personen
- **Werkgroep Verder na Zelfdoding** biedt advies, info en vormingen over postventie en het ondersteunen van nabestaanden aan hulpverleners.

WWW.ZELFMOORD1813.BE/SPARCOURS

VLESP | Vlaams
Expertisecentrum
Suicidepreventie